
Consideraciones para la aplicación de un programa de mindfulness en educación superior p.p
19 - 36

Tito Tonato, Lizbeth Carolina y Ruiz Segarra, María Isabel

Instituto Tecnológico Universitario Cordillera

Quito, Ecuador

Av. De la Prensa y Logroño.

lizbethtitopsi@gmail.com; isabelruizsegarra@gmail.com

Consideraciones para la aplicación de un programa de mindfulness en educación superior

Lizbeth Carolina Tito Tonato y María Isabel Ruiz Segarra

Instituto Tecnológico Universitario Cordillera

lizbethtitopsi@gmail.com; isabelruizsegarra@gmail.com

Resumen

Este artículo compendia una revisión de literatura acerca del mindfulness: sus orígenes en el contexto de la filosofía budista, su práctica dentro de la psicología y la educación y los aspectos que deben tenerse en cuenta para aplicar programas de mindfulness en educación superior. Se utilizó un método cualitativo de búsqueda bibliográfica en bases de datos científicas. La información obtenida permite indagar en los beneficios de la práctica continúa de mindfulness, así como los principales programas de intervención existentes. Además, se identifican consideraciones clave si se busca incorporar programas de mindfulness en el contexto de la educación superior. Algunos de los ámbitos de estas consideraciones están enmarcadas en aspectos pedagógicos, psicológicos y culturales. Con esta revisión de literatura se pretende promover la implementación de programas de mindfulness en el ámbito educativo, considerando beneficios, programas existentes y desafíos de incorporar en el ámbito educativo una práctica que favorece el bienestar pero que no ha sido suficientemente investigada en el contexto de la educación superior.

Palabras clave

Mindfulness, educación superior, programas de intervención.

Abstract

This article covered a literary review on mindfulness: its origins in the context of buddhist philosophy, its practice within the spheres of psychology and all the mandatory educational issues to apply mindfulness programs on higher education institutions. A literature search qualitative method was applied on scientific data sources. The gathered information allows us to explore the benefits of regular mindfulness practice as well as the current main intervention programs. Additionally, key points are considered for the purpose of incorporating mindfulness programs for higher education. Some of the realms of these remarks are framed around pedagogical, psychological and cultural fields. With this review it is intended to promote the execution of mindfulness programs in the educational field taking into account its benefits, former programs and the challenges of integrating a practice that promotes well-being into educational outreach bearing in mind that this practice has not yet been researched and tested in the context of higher education.

keywords

Mindfulness, higher education, intervention programs.

Introducción

El presente artículo se centra en la revisión de literatura sobre la práctica del mindfulness o atención plena y sus aplicaciones en el ámbito educativo, especialmente en la educación superior. Se desarrollan algunos puntos esenciales alrededor del concepto de mindfulness como son su origen budista, las aplicaciones en el ámbito psicológico, beneficios y los programas de intervención existentes. Partimos de que el mindfulness o atención plena es el estado de consciencia producto de prestar atención al momento presente sin ningún tipo de juzgamientos. En este proceso se observa la mente y el cuerpo, dejando que cada vivencia, pensamiento o sentimiento trascorra sin intención de modificarlos, sino aceptándolos (Kabat-Zinn, 2015).

Debido al creciente interés en los beneficios del mindfulness en los albores del siglo XXI, existe una amplitud de aproximaciones a esta técnica. Mindfulness puede ser abordado desde diferentes dimensiones que incluyen tanto su origen filosófico budista hasta los avances en neurociencias que evidencian que la práctica continua de mindfulness puede generar cambios en determinadas funciones cerebrales. En este sentido, existe evidencia de que las personas que han recibido entrenamiento en mindfulness y lo han practicado diariamente presentan cambios en estructuras asociadas a la regulación emocional como, por ejemplo, mayor activación en algunas zonas del córtex prefrontal e inhibición de la amígdala, es decir, las zonas del cerebro que intervienen en la gestión emocional presentan cambios cuando existe una práctica continuada de mindfulness (Congleton et al., 2015; Wheeler et al., 2017).

Actualmente, la cantidad de estímulos a los que estamos expuestos ha generado que esta habilidad humana innata de prestar atención al momento presente, sea ajena a nuestra cotidianeidad (Barqui, 2015). Sin embargo, en las últimas décadas ha surgido un interés por retomar prácticas de atención plena o mindfulness como el yoga o la meditación. Es así que, para entender mejor el surgimiento del mindfulness es necesario remontarnos a su origen, el cual se enmarca en el budismo. Para Tang, Holzel y Posner (2015) mindfulness abarca los conceptos budistas de atención plena y ecuanimidad.

Dentro del pensamiento budista se ha planteado que el origen del sufrimiento (dukha) es el apego. Tras este diagnóstico, el budismo plantea como solución el noble óctuple sendero como opción para liberarse y uno de sus componentes es la atención correcta, traducida al inglés como mindfulness (Nhat Hanh 2006; Rahula 1959). Es traducida también como: estar presente, atención plena o atención al presente.

Desde el ámbito psicológico, mindfulness puede ser definido como una forma de conciencia que surge de la atención intencionada al momento presente sin juzgamiento y con aceptación (Bishop et al. 2004). Esta habilidad de prestar atención en el presente a pensamientos, acciones y estados emocionales puede ser desarrollada con entrenamiento (Mellor et al. 2016; Shapiro and Izett 2008).

Dentro de la práctica del mindfulness es necesario considerar algunas actitudes, que según Kabat- Zinn (2016), son un soporte esencial: no juzgamiento, mente de principiante, paciencia, confianza, el no esforzarse, la aceptación y el ceder. Estas actitudes se las cultiva de manera consciente y son interdependientes.

La importancia de la práctica del mindfulness y el interés en estudiarlo científicamente se debe a los efectos encontrados en población que lo practica de manera habitual. Así tenemos que múltiples estudios demuestran que incluso prácticas de diez minutos al día pueden tener un impacto en el cerebro, específicamente en áreas vinculadas al procesamiento de información, atención y regulación emocional (Lutz et al. 2007; Holzel et al. 2011).

En términos generales, para Davis y Hayes (2011) la práctica del mindfulness produce beneficios en los ámbitos afectivo, intrapersonal e interpersonal. Por tanto, contribuye al bienestar de quienes lo practican. Ahí la importancia de incorporar programas de mindfulness en educación. El objetivo de este estudio fue analizar los programas de mindfulness existentes para detectar los desafíos y oportunidades a la hora de ejecutar programas de mindfulness en la educación superior.

Materiales y Métodos

El método que se utiliza en esta investigación es de corte cualitativo, hermenéutico y bibliográfico. Por tanto, se priorizará el análisis crítico de la información compilada y la argumentación sobre aspectos clave en la aplicación de programas de mindfulness en el campo educativo. El esquema de esta investigación se asocia con la interdisciplina, puesto que, se apoya en los aportes de la psicología, pedagogía y neurociencias.

Este estudio tiene como finalidad determinar algunas consideraciones de relevancia para quienes van a aplicar programas de mindfulness en educación superior, basado en la compilación de programas existentes, así como en los resultados obtenidos de su aplicación en el entorno educativo.

Se han utilizado fuentes primarias de información documental encontradas en bases de datos internacionales como Science direct, Dialnet, Psycinfo, Redalyc y google académico. La búsqueda se ha realizado utilizando como palabras clave: “mindfulness interventions”, “mindfulness and education” y “mindfulness y educación superior”. También se ha recurrido a fuentes secundarias como libros que incluyen algunas experiencias de la aplicación de mindfulness en el contexto educativo.

El alcance será de tipo exploratorio e incluye una recopilación y revisión bibliográfica sobre mindfulness en general y sobre programas de intervención en particular para a partir de esta información, inferir las principales consideraciones a la hora de incorporar un programa de mindfulness dirigido a estudiantes.

La información obtenida será analizada a través de técnicas explicativas que permitan comprender las relaciones entre mindfulness y educación para finalmente analizar programas de mindfulness existentes y los desafíos al aplicar este tipo de programas en instituciones educativas de nivel superior.

Resultados

Mindfulness es la conciencia momento a momento del presente, se convierte en un estado atencional e intencional en el que el individuo es altamente consciente de modo no verbal, no conceptual, de la actividad cognitiva, las sensaciones, las emociones y la conducta (Kabat-Zinn, 2003). Todo esto con apertura, aceptación ecuánime, sin avidez ni aversión, sin querer que la experiencia sea de otra manera, sin evaluar, ni dejarse llevar por pensamientos o reacciones emotivas. Un estado de consciencia semejante que requiere de tomar distancia de los procesos físicos y contenidos mentales, contemplándolos como un testigo imparcial. Mindfulness no sólo es una técnica, es un conjunto de actitudes y habilidades que pueden ser aplicables en la vida, de ahí los múltiples beneficios de su práctica (Simón, 2010; Vallejo, 2006).

Con base en la revisión bibliográfica realizada se encontró que en los últimos años se han desarrollado varios programas de intervención que tienen como herramienta central al mindfulness o conciencia plena. Para analizar los programas existentes, se considerarán dos perspectivas en las que se pueden enmarcar los distintos programas: psicológica y educativa.

Programas de mindfulness en el ámbito psicológico

Una de las figuras más representativas en este campo es Kabat- Zinn quien introdujo el mindfulness en el área de la psicología clínica con la creación de su programa patentado denominado “Mindfulness Based Stress Reduction” (MBSR). Aunque en sus inicios, este programa se lo utilizó específicamente para aliviar el dolor de personas con enfermedades crónicas, su aplicación se ha ampliado a otros ámbitos ya que se han obtenido buenos resultados en la reducción de síntomas asociados con la ansiedad y depresión (Ludwig y Kabat-Zinn, 2008; Kabat- Zinn, 1982).

A partir de esta introducción del mindfulness en occidente, han aparecido distintos programas que utilizan el mindfulness como herramienta para diversos fines en el ámbito de la psicología y de la salud (Ver Tabla 1).

Tabla 1.

Programas de Mindfulness en el contexto psicológico

Nombre del programa	Autor (año)	Objetivos
“Mindfulness Based Stress Reduction” (MBSR).	Kabat- Zinn (1982, 1990)	Reducción de dolor y de niveles de estrés y ansiedad.
“Mindfulness based Cognitive Therapy” (MBCT)	Segal, Williams y Teasdale (2012)	Prevención y tratamiento de la depresión
“Mindfulness y equilibrio emocional”	Cullen y Brito (2016)	Mejorar la salud emocional y aumentar la resiliencia.
“Mindful Self-Compassion (MSC) program”	Neff y Germer, (2018)	Mejorar el bienestar, compasión y amabilidad con uno mismo.
“Mindfulness- based Strength Practice”	Niemiec (2014)	Trabajar en el desarrollo de fortalezas del carácter.
“Programa de Mindfulness y Compasión”	García- Campayo y Demarzo (2015)	Mejora la compasión en personas con problemas de vinculación social.
“Mindfulness and obsessive-compulsive disorder”	Didonna (2009)	Trabajar los síntomas asociados al trastorno obsesivo compulsivo

Nota: La tabla muestra un resumen de los principales programas existentes y los objetivos que persiguen en el ámbito de la psicología.

Mindfulness se ha convertido en una técnica aliada en intervenciones en población tanto clínica como no clínica (Querstret et al. 2020). Dentro de las terapias de tercera generación como la Terapia de Aceptación y Compromiso; la Terapia Dialéctico Conductual; la Terapia Analítico Funcional y la Psicología Positiva se incluye como un elemento importante, que promueve la aceptación del sufrimiento para el alivio del mismo y no la evitación o la eliminación (Coutiño 2012; Cebolla et al. 2017).

De la revisión realizada existen aplicaciones de estos programas con distintas poblaciones y los efectos encontrados han sido similares: al aplicar un programa de 8 semanas con profesionales de atención primaria se encontró que disminuyeron los niveles de burnout y alteración emocional. Y, aumentaron significativamente la empatía, la conciencia plena y con esto, el desarrollo de actitudes para el cuidado propio (Martín et al. 2013). Otro programa de 6 semanas aplicado en profesionales de cuidados paliativos mejoró la percepción del personal en relación al Burnout y aumentó los niveles de autoconciencia y autocompasión (Sansó, et al. 2018). Así mismo, en el actual contexto de pandemia por la Covid- 19 al aplicar una intervención breve basada en la atención plena con trabajadores sanitarios de primera línea se encontró la eficacia en reducir el estrés y fomentar la resiliencia y la recuperación de estos profesionales en entornos altamente exigentes (Rodríguez et al. 2020).

Estos hallazgos evidencian como la conciencia plena es una práctica basada en la evidencia que puede neutralizar eficazmente el efecto de factores estresantes y actuar no sólo en el tratamiento sino en la prevención y cuidado de la salud mental. También es importante señalar que existen investigaciones que a través de test estandarizados encuentran correlaciones entre mindfulness y sintomatología de ansiedad y depresión (Pérez-Aranda et al., 2021). En estas investigaciones, mindfulness cumple el rol de modulador de la desregulación emocional característica en los cuadros afectivos. A esto se puede añadir que un tema de interés esencial de las intervenciones clínicas basadas en mindfulness son las emociones, siendo una meta del entrenamiento en el mismo la regulación emocional (Davidson, 2010).

Las investigaciones más recientes consideran que la interrelación entre el aumento en el control atencional, el aumento en la regulación emocional y la transformación de la consciencia (que se generan a partir de la práctica continua de mindfulness) son los responsables de los amplios efectos beneficiosos que ofrece esta práctica (Tang, Hölzel y Posner, 2015).

Programas de mindfulness en el ámbito educativo

Existen programas de mindfulness diseñados para el campo educativo destinados tanto a estudiantes como a docentes (Ver Tabla 2).

Tabla 2*Programas de mindfulness en educación*

Nombre del programa/ destinatarios	Autor (año)	Objetivos
Programa TREVA (Técnicas de Relajación Vivencial Aplicadas al Aula). Dirigido a estudiantes de secundaria.	López González (2009, 2013)	Incrementar estados de relajación de los alumnos, mejorar el clima del aula, las competencias emocionales y rendimiento académico.
Aulas Felices. Dirigido a estudiantes de primaria y secundaria.	Arguís et al. (2011)	Promover el desarrollo personal y la relajación en el aula.
Mindfulness-Based Wellness Education (MBWE) Dirigido a docentes de escuelas y colegios.	Soloway et al. (2011)	Mejorar competencias sociales, autoeficacia, escucha y bienestar.
Cultivating Awareness and Resilience in Education (CARE). Dirigido a docentes de escuelas y colegios.	Jennings et al. (2011)	Mejorar las competencias emocionales, relaciones, bienestar y clima de aula.
MindUP. Dirigido a niños de primaria.	Maloney et al. (2016).	Mejorar las competencias emocionales y relajación.
Master Mind program. Dirigido a estudiantes de primaria y secundaria.	Parker et al. (2014).	Mejorar funciones ejecutivas, autorregulación, habilidades sociales reducir ansiedad y agresividad.

Nota: La tabla muestra algunos de los programas aplicados en el contexto educativo, así como los beneficiarios de las intervenciones.

Se han encontrado además numerosas intervenciones que aplican mindfulness en el ámbito educativo y los resultados han sido positivos ya que han mejorado la relajación, bienestar, regulación emocional y memoria de trabajo (Lyons y DeLange, 2017; Pegalajar y López Hernández, 2015). Los docentes también se han beneficiado de la aplicación de mindfulness, ya que se registran mejoras en resiliencia y bienestar (Matiz et al. 2020).

López-González et al., 2016, han encontrado como beneficios de la práctica de mindfulness el incremento del rendimiento académico, mayor relajación y mejor clima de aula. Con respecto al impacto de mindfulness en los niveles de ansiedad, depresión, y estrés ha visto estos beneficios también en población de docentes y estudiantes (Jain et al., 2007; Shapiro et al., 2007).

Por otra parte, existen respaldos científicos sobre la influencia del mindfulness en la velocidad del procesamiento de información de manera precisa y exacta (Luders, 2012). En esta misma línea de hallazgos, varios autores coinciden en que los beneficios de la práctica del mindfulness en el entorno educativo se vinculan especialmente a temas atencionales. Así tenemos que la práctica de mindfulness tiene un impacto positivo en la capacidad de mantener

y orientar la atención, por tanto, se la utiliza con estudiantes que presentan Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (Zylowska et al., 2008).

Con respecto a intervenciones en el ámbito de la educación superior se han encontrado mejoras significativas en bienestar, satisfacción con la vida, regulación emocional y reducción del estrés (Bore 2016; Dvorakova, 2017; Greeson et al., 2014; Guldez y Gunduz, 2015). En el contexto ecuatoriano, cabe recalcar el trabajo realizado por Méndez y Rosado (2019) quienes investigaron la aplicación de un programa de mindfulness en estudiantes universitarios y la correlación entre el éxito del programa con variables socio- demográficas como edad, género entre otras. Una de las conclusiones del estudio es que además de los aspectos socio- demográficos, el número de sesiones influye en la práctica de mindfulness. También es interesante notar que quienes tienen hábitos lectores, interpretan un instrumento musical o practican algún deporte tienen más posibilidades de desarrollar mejor la atención plena.

Como se puede apreciar, el mindfulness ha demostrado múltiples beneficios. Davis y Hayes (2011) resumen dichos beneficios en los siguientes ámbitos:

- Afectivos: disminución de síntomas ansiosos y depresivos
- Intrapersonales: reducción de dolor, mayor capacidad de atención.
- Interpersonales: mejores relaciones con otros, mejor regulación emocional.

Discusión

Si bien se han aplicado programas de intervención en mindfulness en el ámbito clínico (Ver Tabla 1), organizacional (Coo y Salanova, 2018) y educativo (ver Tabla 2), si nos centramos específicamente en la educación superior y en el contexto latinoamericano, las intervenciones son limitadas.

Encontramos el estudio piloto del entrenamiento grupal basado en el programa MBSR (EMMA) adaptado a estudiantes puertorriqueños, cuyos resultados fueron significativos en cuanto a disminución de ansiedad y estrés académico percibidos y un aumento en actitudes de atención plena y bienestar psicológico (Bonilla y Padilla, 2015). Así mismo, en el contexto colombiano se realizó el análisis de la incorporación de un programa breve en el aula en estudiantes universitarios. Los resultados en cuanto a las variables estudiadas fueron significativos para el aumento en el nivel de satisfacción vital y disminución de la ansiedad estado, mientras que en ansiedad rasgo y evitación experiencial no se encontraron diferencias significativas (Cuevas et., 2017). En Brazil, la aplicación de un programa piloto evidenció mejoras en la calidad de vida y disminución de la percepción de estrés en un grupo de 100

estudiantes (Terzi et al., 2016). Estos programas piloto podrían significar una alternativa sostenible en el desarrollo de otras propuestas.

Las instituciones educativas deben aspirar a una educación integral y ésta implica el saber, saber hacer y saber ser (Delors, 1996). Por tanto, la educación superior no puede ser ajena a la construcción de bienestar de quienes se están formando para ser profesionales. Es así que, el mindfulness puede ser una herramienta efectiva para este fin, como lo demuestran las intervenciones mencionadas. Tras haber compilado los programas de mindfulness existentes e indagado en sus beneficios, surgen a modo de reflexión algunas consideraciones que se deberán analizar cuando se busque aplicar un programa de mindfulness en el contexto de la educación superior.

Estos aspectos han sido agrupados en distintos ámbitos: pedagógico, psicológico y socio- cultural.

Ámbito pedagógico

Aplicar mindfulness en estudiantes de educación superior plantea dos cuestionamientos iniciales ¿Se debe proponerlo como parte del syllabus de alguna asignatura que desarrolle habilidades blandas? o ¿Debe ser parte de un taller o curso opcional que se ofrece dentro de las instituciones? Con base en la revisión de programas de mindfulness, se encontró que dichas intervenciones no son parte de un plan de estudios, sino que, se obtuvieron grupos muestrales con fines investigativos para evidenciar los beneficios del mindfulness o sus correlaciones con otras variables. También existen intervenciones breves basadas en mindfulness que se ofrecen en universidades de manera esporádica y opcional dirigidas a estudiantes de educación superior.

Programas de mindfulness estructurados, que sean parte del currículo en educación superior, se han encontrado en Reino Unido (Nixon et al., 2016) y Australia (Lindsay et al., 2015). En el contexto latinoamericano no se han hallado este tipo de intervenciones. Ante este contexto es importante reflexionar que el implantar estos programas de manera formal dentro del syllabus de una carrera profesional implicará un proceso de planificación, formulación de resultados de aprendizaje, elaboración de un syllabus, definición del proceso de evaluación, formación del profesorado y, sobre todo, empoderamiento de las autoridades para apoyar la incorporación de la práctica del mindfulness en sus instituciones y gestionar su aprobación ante los organismos de control de las instituciones de educación superior. Incluso, hay una

inversión económica que deberá considerarse para la formación y actualización de la planta docente que impartirá las bases de la técnica de mindfulness.

A pesar de todos estos desafíos, si se consideran los beneficios que trae el mindfulness (señalados en el apartado de resultados) es un reto que merece la pena asumirlo por el bienestar y formación integral de los estudiantes. Es importante romper con la tradicional idea de que las instituciones educativas están únicamente para transmitir conocimientos teóricos. La educación debe tener una visión holística del ser humano, donde el profesional es tan importante como la persona misma, con sus actitudes, valores y emociones. Un modelo pedagógico referente en el contexto latinoamericano donde se promueve el desarrollo de competencias profesionales, valores e inteligencia emocional es el validado por Soler et al. (2019).

Ámbito psicológico

Las intervenciones basadas en mindfulness han recibido un creciente interés no sólo como un tratamiento eficaz para distintos trastornos psicológicos sino también para el cuidado de la salud mental y física. Sin embargo, a pesar de que esta práctica no presenta contraindicaciones, es necesario tomar en cuenta que la aplicación no se puede generalizar en todas las patologías o cuadros, además de la falta de documentación en relación a los afectos adversos.

En pacientes con antecedentes de esquizofrenia se pueden elicitar episodios de psicosis, y, también se ha recomendado manejar con prudencia en trastornos del estrés postraumático, trastornos de alimentación, y pacientes con síntomas disociativos (García y Demarzo 2015). Estas poblaciones serían más vulnerables debido que al empezar con la observación y el prestar atención con conciencia plena a las experiencias puede desencadenar una intensificación de las reacciones emocionales sobre todo cuando existe algún historial de trauma, duelo reciente, cambios personales significativos, adicción a sustancias, entre otros. La práctica puede también incluir desafíos de autoconocimiento que pueden resultar desagradables o desconocidos disminuyendo la adherencia al tratamiento.

Estas consideraciones hacen que sea indispensable que el profesional que aplique esta técnica sea un practicante de mindfulness y esté capacitado para su utilización en distintos contextos (Hervás, Cebolla y Soler, 2016). Además, si se aplica un programa de mindfulness como parte del currículo en educación superior, será necesario levantar información sobre los

participantes para identificar la existencia de psicopatologías pre- existentes, en cuyo caso, se deberá evaluar si se recomienda o no la práctica de la atención plena.

Ámbito socio- cultural

Por otra parte, distintas investigaciones señalan algunos de los obstáculos encontrados en la práctica sostenida de mindfulness. La Tabla 3 resume algunos de los comentarios más comunes considerados como dificultades para practicar mindfulness.

Tabla 3.
Obstáculos comunes en la práctica de mindfulness

No tengo tiempo o estoy muy ocupado
Se me olvida practicar
Mi mente divaga mucho
Me quedo dormido durante la práctica
Trato de evitar algunos pensamientos
Hay muchos estímulos externos que interrumpen la práctica
No encuentro sentido en esta práctica
No siento mayor beneficio

Fuente: Elaboración propia basada en Allen et al., 2009; Birtwell et al. 2019 y Whelan-Berry y Niemiec, 2021.

Para sobrellevar estos obstáculos es necesaria la guía de una persona formada en mindfulness y que lo practique con regularidad, porque, dependiendo del entorno socio-cultural, pueden surgir otros obstáculos que deberán ser analizados por el instructor a cargo.

Finalmente, es importante considerar que la práctica de mindfulness tiene evidencia científica sobre sus beneficios, amparados por la neurociencia. Así tenemos que gracias a los avances en técnicas de neuroimagen se ha podido observar que existe un aumento en la activación cerebral izquierda asociada con la felicidad y las emociones positivas (Davidson et al., 2003). También se ha visto la desactivación de la red neuronal presente en la autoestimulación mental, es decir, hay una reducción de la reactividad emocional ante estímulos aversivos, lo que provoca estabilidad emocional (Taylor et al., 2011).

Por lo expuesto, se puede señalar que los beneficios del mindfulness tienen respaldo científico, por tanto, estudiantes de educación superior podrían beneficiarse de esta práctica si las instituciones educativas incorporaran intervenciones en atención plena. Los desafíos de

incluir mindfulness en la educación formal son varios, sin embargo, contrastado con el aporte que se da a la construcción de bienestar de la comunidad estudiantil, es un esfuerzo que sin duda vale la pena.

La ventaja en este sentido es que existen instrumentos de evaluación que permiten determinar la efectividad de las intervenciones realizadas y con base en esos resultados incorporar mejoras en los programas para alcanzar los objetivos planteados. Como señala Kaiser (2010), la práctica del mindfulness podría revolucionar el mundo, puesto que cambiamos nosotros y así nuestra relación con los demás, incorporando una mirada más colaborativa, inclusiva y pacífica.

Lista de referencias

- Allen, M., Bromley, A., Kuyken, W. y Sonnenberg, S. J. (2009). Participants' experiences of mindfulness-based cognitive therapy: "It changed me in just about every way possible." *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 37, 413–430.
- Arguís, R., Bolsas, A.P., Hernández, S. y Salvador, M.M. (2011), Programa Aulas Felices. *AMAzônica*, 6(1), 88-113.
- Birtwell, K., Williams, K., van Marwijk, H., Armitage, C. J. y Sheffield, D. (2019). An exploration of formal and informal mindfulness practice and associations with wellbeing. *Mindfulness*, 10, 89-99.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D. y Carmody, J. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230–241.
- Cebolla, A., Enrique, A., Alvear, D., Soler, J., y García-Campayo, J. (2017) Psicología Positiva Contemplativa: Integrando Mindfulness en la Psicología Positiva. *Psychologist Papers*, 2017. Vol. 38(1), pp. 12-18.
- Congleton, C., Hölzel, B. K. y Lazar, S. W. (2015). Mindfulness can literally change your brain. *Harvard Business Review*, 45(4), 1-5.
- Coo, C. y Salanova, M. (2018). Mindfulness can make you happy-and-productive: A mindfulness-controlled trial and its effects on happiness, work engagement and performance. *Journal of Happiness Studies*, 19(6), 1691-1711.
- Cullen, M. y Brito, G. (2016). *Mindfulness y equilibrio emocional*. Editorial Sirio.

- Davis, D.M. y Hayes, J.A. (2011). What are the benefits of mindfulness? A practice review of psychotherapy-related research. *Psychotherapy*, 48(2), 198.
- Delors, J. (1996). *La educación encierra un tesoro*. Informe a la UNESCO de la Comisión internacional sobre la educación para el siglo XXI. Santillana/UNESCO.
- Didonna, F. (2009). Mindfulness and obsessive-compulsive disorder: Developing a way to trust and validate one's internal experience. In *Clinical handbook of mindfulness* (pp. 189-219). Springer, New York.
- García-Campayo, J. y Demarzo, M. (2015). *Mindfulness y compasión. La nueva revolución*. Siglantana.
- Gulgez, O. y Gunduz, B. (2015). The effect of dialectical behavior therapy based emotion regulation program on decreasing the emotion regulation difficulties of university students. *Cukurova University Faculty of Education Journal*, 44(2), 191-208.
- Heineberg, B. D. L. (2016). Promoting caring: Mindfulness-and compassion-based contemplative training for educators and students. In *Handbook of mindfulness in education* (pp. 285-294). Springer.
- Hervás, G., Cebolla, A. y Soler, J. (2016). Intervenciones psicológicas basadas en mindfulness y sus beneficios: estado actual de la cuestión. *Clínica y salud*, 27(3), 115-124.
- Holzel, B. K., Carmody, J., Vangel, M., Congleton, C., Yerrasmoti, S. M. y Gard, T. (2011). Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density. *Psychiatry Research*, 191(1), 36-43.
- Jain, S., Shapiro, S.L., Swanick, S., Roesch, S.C., Mills, P.J., Bell, I. y Schwartz, G.E.R. (2007), "A randomized controlled trial of mindfulness meditation versus relaxation training: effects on distress, positive states of mind, rumination, and distraction", *Annals of Behavioral Medicine*, vol. 33, pp. 11-21.
- Kabat-Zinn, J. (1982). An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results. *General Hospital Psychiatry*, 4(1), 33-47.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living*. Delta Books.

Kabat-Zinn, J.(2003). Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future. *Clinical Psychology: Science and practice*, 10(2), 144,156.

Kabat-Zinn, J. (2016). *Vivir con plenitud las crisis: Cómo utilizar la sabiduría del cuerpo y de la mente para enfrentarnos al estrés, el dolor y la enfermedad*. Editorial Kairós.

Kaiser, S. (2010). *The mindful child: How to help your kid manage stress and become happier, kinder, and more compassionate*. Simon and Schuster.

Lindsay, K., Kirby, D., Dluzewska, T. y Campbell, S. (2015). Oh, the places you'll go! Newcastle law school's partnership interventions for well-being in first year law. *Journal of Learning Design*, 8(2), 11-21.

López, L. (2009), “Programa ‘TREVA’ de relajación en la escuela”, *Revista Perspectiva Escolar*, núm. 336, pp. 60-66.

López-González, L., Amutio, A., Oriol, X. y Bisquerra, R. (2016). Hábitos relacionados con la relajación y la atención plena (mindfulness) en estudiantes de secundaria: influencia en el clima de aula y el rendimiento académico. *Revista de Psicodidáctica*, 21(1), 121-138.

Luders, E., Kurth, F., Mayer, E. A., Toga, A. W., Narr, K. L.y Gaser, C. (2012). The unique brain anatomy of meditation practitioners: alterations in cortical gyrification. *Frontiers in human neuroscience*, 6, 34.

Ludwig, D. S. y Kabat-Zinn, J. (2008). Mindfulness in medicine. *Jama*, 300(11), 1350-1352.

Lutz, A., Dunne, J. D. y Davidson, R. J. (2007). Meditation and the neuroscience of consciousness. In Zelazo, P., Moscovitch, M. y Thompson, E. (Eds.), *Cambridge handbook of consciousness* (pp. 499–555). Cambridge University Press.

Lyons, K. E. y DeLange, J. (2016). Mindfulness matters in the classroom: The effects of mindfulness training on brain development and behavior in children and adolescents. *Handbook of mindfulness in education*, 271-283. Springer.

Maloney, J. E., Lawlor, M. S., Schonert-Reichl, K. A. y Whitehead, J. (2016). A mindfulness-based social and emotional learning curriculum for school-aged children: the MindUP program. *Handbook of mindfulness in education*, 313-334. Springer.

- Matiz, A., Fabbro F., Paschetto, A., Cantone, D., Paolone A. y Crescentini, C. (2020). Positive Impact of Mindfulness Meditation on Mental Health of Female Teachers during the COVID-19. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2020; 17(18):6450.
- Martín Asuero, A., Rodríguez Blanco, T., Pujol-Ribera, E., Berenguer, A. y Moix Queraltó, J. (2013). Evaluación de la efectividad de un programa de mindfulness en profesionales de atención primaria. *Gaceta Sanitaria*, 27, 521-528.
- Mellor, N. J., Ingram, L., Van Huizen, M., Arnold, J. y Harding, A. (2016). Mindfulness training and employee wellbeing. *International Journal of Workplace Health Management*, 9(2), 126–145.
- Méndez, S. y Rosado, J. (2019). The explanatory determinants of a successful mindfulness intervention in an ecuadorian university: a logit analysis. *International Journal of Adolescence and Youth*, 24(2), 252-263.
- Moreno-Coutiño, A. (2012). Terapias Cognitivo-Conductuales de Tercera Generación. *Revista Internacional de Psicología*. Vol 12 (1).
- Neff, K. y Germer, C. (2018). *The Mindful Self-Compassion Workbook: A Proven Way to Accept Yourself, Build Inner Strength, and Thrive*. Guilford Publications.
- Nhat Hanh, T. (2006). *True love: A practice for awakening the heart*. Shambala Publications.
- Nixon, G., McMurtry, D., Craig, L., Nevejan, A. y Regan-Addis, H. (2016). Studies in mindfulness: Widening the field for all involved in pastoral care. *Pastoral Care in Education*, 34(3), 167-183.
- Parker, A. E., Kupersmidt, J. B., Mathis, E. T., Scull, T. M. y Sims, C. (2014). The impact of mindfulness education on elementary school students: evaluation of the Master Mind program. *Advances in School Mental Health Promotion*, 7(3), 184-204.
- Pegalajar, M. C. y López Hernández, L. (2015). Emotional competences in the childhood education teacher training. *Revista Iberoamericana sobre Calidad Eficacia y Cambio en Educación*, 13(3), 95-106.
- Pérez-Aranda, A., García-Campayo, J., Gude, F., Luciano, J. V., Feliu-Soler, A., González-Quintela, A. y Montero-Marin, J. (2021). Impact of mindfulness and self-

compassion on anxiety and depression: The mediating role of resilience. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 21(2), 100229.

Querstret, D., Morison, L., Dickinson, S., Cropley, M. y John, M. (2020). Mindfulness-based stress reduction and mindfulness-based cognitive therapy for psychological health and well-being in nonclinical samples: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Stress Management*, Vol 27(4), Nov 2020, 394-411

Rodriguez-Vega, B., Palao, Á., Muñoz-Sanjose, A., Torrijos, M., Aguirre, P., Fernández, A. y Bayón, C. (2020). Implementation of a mindfulness-based crisis intervention for frontline healthcare workers during the COVID-19 outbreak in a public general hospital in Madrid, Spain. *Frontiers in psychiatry*, 11, 1170.

Santed, M. Á., Segovia, S. (Coords.) (2018). *Mindfulness: fundamentos y aplicaciones*. Ediciones Paraninfo, SA.

Sansó, N., Galiana, L., Oliver, A., Cuesta, P., Sánchez, C. y Benito, E. (2018). Evaluación de una intervención mindfulness en equipos de cuidados paliativos. *Psychosocial Intervention*, 27(2), 81-88.

Segal, Z. V., Williams, J. M. G. y Teasdale, J. D. (2012). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression*. The Guilford Press.

Shapiro, S.L., Brown, K. y Biegel, G. (2007), “Self-care for health care professionals: Effects of MBSR on mental well being of counseling psychology students”, *Training and Education in Professional Psychology*, vol. 1, pp. 105–115.

Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A. y Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62(3), 373–386.

Simón, V.M. (2010). Mindfulness y psicología: presente y futuro. *Información psicológica*, (100) 162-170.

Soler, G., Flores, E., Flores, D. y Cortés, J. (2019). *Manual del Modelo Pedagógico ITSCO: Fundamentación teórica y científica del modelo de educación superior integrador de emociones y valores orientado a resultados de aprendizaje del Instituto Tecnológico Superior Cordillera (ITSCO)*. ITSCO.

Soloway, G.B., Poulin, A. y Mackenzie, C.S. (2011), “Preparing new teachers for the full catastrophe of the 21st century classroom: Integrating mindfulness training into initial

teacher education” en A. Cohan y A. Honigsfeld (Eds.), *Breaking the mold of preservice and in-service teacher education*, Lanham: R and L Education, pp.221-227.

Vallejo Pareja, M. Á. (2006). Mindfulness. *Papeles del psicólogo*, 92-99.

Wheeler, M. S., Arnkoff, D. B. y Glass, C. R. (2017). The neuroscience of mindfulness: How mindfulness alters the brain and facilitates emotion regulation. *Mindfulness*, 8(6), 1471-1487.

Whelan-Berry, K. y Niemiec, R. (2021). Integrating Mindfulness and Character Strengths for Improved Well-Being, Stress, and Relationships: A Mixed-Methods Analysis of Mindfulness-Based Strengths Practice. *International Journal of Wellbeing*, 11(2).

Zylowska, L., Ackerman, D.L., Yang, M.H., Futrell, J L., Horton, N.L., Hale, T.S., Pataki, C. y Smalley, S.L. (2008), “Mindfulness meditation training in adults and adolescents with ADHD”, *Journal of Attention Disorders*, vol. 11, pp.737–746.